

**Alta Performance com
Fonte Vegetal:
Descubra receitas com
a Proteína de Ervilha!**



Benefícios da Proteína de Ervilha

Preservação Muscular



Rica em aminoácidos essenciais, incluindo BCAAs (leucina, isoleucina e valina), que ajudam na síntese muscular e prevenção da sarcopenia.

Alta Digestibilidade



Com até 93% de digestibilidade, o corpo absorve seus nutrientes com eficiência, sem causar desconfortos gastrointestinais.

Hipoalergênica



Ideal para quem tem intolerância à lactose, alergia ao glúten ou evita produtos de origem animal.



Purifarma

A proteína de ervilha é uma verdadeira aliada da saúde muscular e um apoio nutricional essencial.

Explore seus principais benefícios:



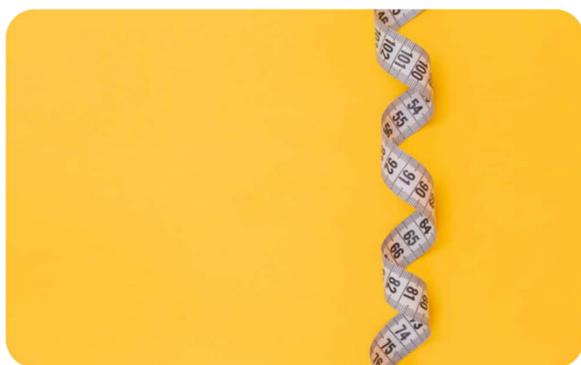
Poder Muscular

Rica em aminoácidos essenciais, incluindo BCAAs, a proteína de ervilha é fundamental para a síntese muscular, recuperação pós-treino e redução da fadiga, combatendo a perda de massa muscular.



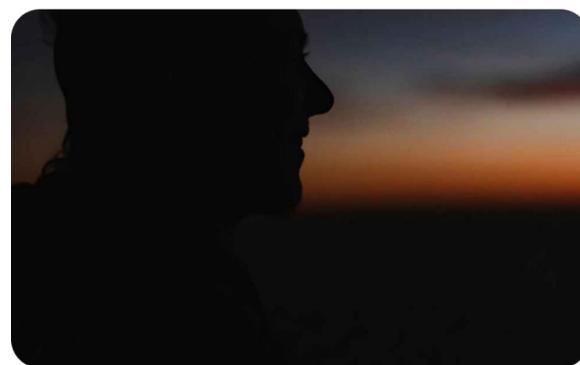
Alta Digestibilidade e Hipoalergênica

Com até 93% de digestibilidade, é facilmente absorvida. Sendo hipoalergênica, é a escolha ideal para quem tem intolerância à lactose, alergia ao glúten ou prefere opções vegetais.



Controle de Peso e Versatilidade

Com baixo teor calórico e alto poder de saciedade, ela auxilia no gerenciamento de peso. Pode ser facilmente incorporada em diversas receitas, como smoothies, panquecas e hambúrgueres vegetais.



Vitalidade e Bem-estar

Uma opção segura e eficaz para quem busca fortalecer os músculos, prevenir a perda muscular e manter a vitalidade e o bem-estar ao longo dos anos.

SUGESTÕES DE RECEITAS



PANQUECA PROTEICA DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- 1 scoop (20g) de proteína de ervilha
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 ovo ou substituto vegetal
- Canela a gosto

Modo de fazer:

1. Amasse a banana em uma tigela.
2. Adicione o ovo, a aveia, a proteína de ervilha e a canela.
3. Misture bem até formar uma massa homogênea.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje pequenas porções da massa.
5. Cozinhe em fogo médio por 2-3 minutos de cada lado.



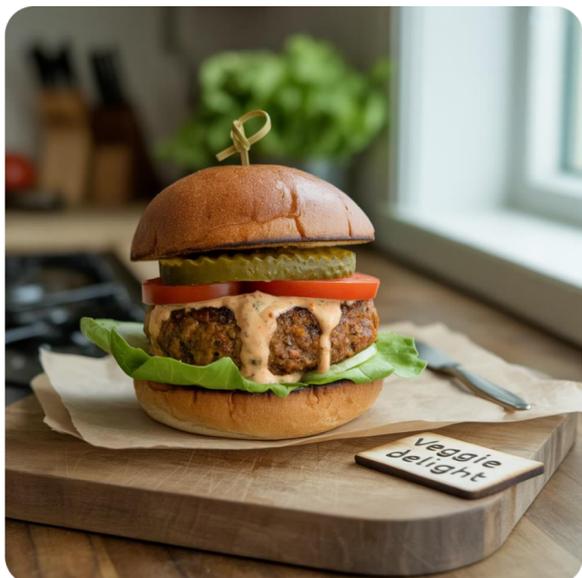
SMOOTHIE VERDE ENERGIZANTE

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína de ervilha (20g)
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- 1 punhado de espinafre
- 1 kiwi ou maçã verde
- 1 colher de chia

Modo de fazer:

1. No liquidificador, adicione o leite vegetal, espinafre, kiwi (ou maçã), chia e 20g proteína de ervilha.
2. Bata até ficar bem cremoso.
3. Sirva gelado. Pode adicionar gelo ou hortelã para refrescar.



HAMBÚRGUER VEGETAL ASSADO ASSADO

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína (20g) de ervilha
- 1/2 xícara de legumes ralados (cenoura, abobrinha)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- Temperos naturais

Modo de fazer:

1. Misture os legumes ralados com a proteína de ervilha, farinha de aveia e temperos.
2. Modele em formato de hambúrguer.
3. Coloque em uma assadeira untada ou com papel manteiga.
4. Asse por 20 minutos a 180 °C, virando na metade do tempo.



SOPA CREMOSA DE ABÓBORA COM COM PROTEÍNA

Ingredientes

- 1 scoop de proteína de ervilha(20g)
- 1 xícara de abóbora cozida
- Caldo de legumes caseiro
- Cebola, alho e cúrcuma

Modo de fazer:

1. Refogue cebola e alho em um fio de azeite.
2. Adicione a abóbora cozida e o caldo de legumes.
3. Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso.
4. Volte à panela, adicione a proteína de ervilha e mexa bem.
5. Cozinhe por mais 5 minutos e ajuste os temperos.



MUFFIN PROTEICO DE CACAU

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína de ervilha
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de cacau em pó
- 1 ovo ou substituto
- Adoçante natural ou banana

Modo de fazer:

1. Misture os ingredientes secos: proteína, farinha de aveia e cacau.
2. Adicione o ovo (ou substituto) e a banana amassada ou adoçante.
3. Misture até formar uma massa.
4. Distribua em forminhas de muffin.
5. Asse por 20 minutos a 180 °C.



PURÊ DE BATATA-DOCE COM PROTEÍNA

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína de ervilha
- 1 xícara de batata-doce cozida
- Azeite de oliva e ervas

Modo de fazer:

1. Cozinhe a batata-doce até ficar macia.
2. Amasse bem com um garfo ou mixer.
3. Adicione a proteína de ervilha, azeite e ervas.
4. Misture até ficar homogêneo e cremoso.
5. Sirva como acompanhamento.



SMOOTHIE PROTEICO DE FRUTAS COM PROTEÍNA DE ERVILHA

Ingredientes:

- 1 scoop (cerca de 30g) de proteína de ervilha em pó
- 1 banana média congelada
- 1/2 xícara de morangos ou frutas vermelhas congeladas
- 1/2 xícara de manga ou abacaxi picado
- 1 colher de sopa de chia ou linhaça (opcional, para fibras)
- 1 xícara de leite vegetal (amêndoa, coco ou aveia)
- Gelo a gosto

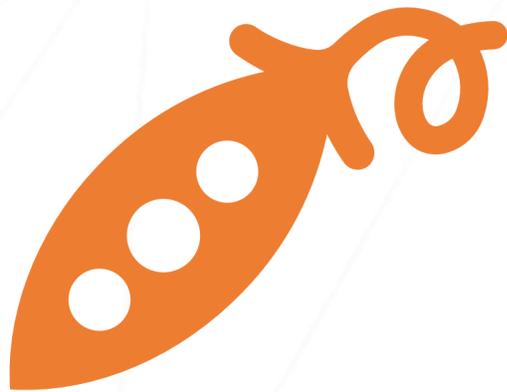
Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador: frutas congeladas, leite vegetal, proteína de ervilha e sementes.
2. Bata bem até obter uma mistura cremosa e homogênea.
3. Se quiser mais refrescante, adicione gelo e bata novamente.
4. Sirva imediatamente. Pode decorar com frutas frescas ou sementes por cima.

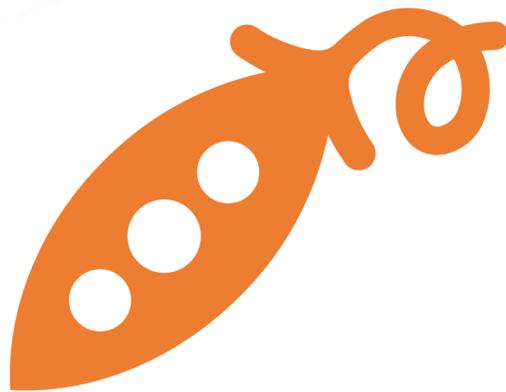


CONHEÇA A NOSSA PROTEÍNA DE ERVILHA

ACESSE A LITERATURA DO PRODUTO
(CLIQUE NA ERVILHA)



CATÁLOGO COMPLETO DE PRODUTOS PURIFARMA
(CLIQUE NA ERVILHA)



QUER FALAR CONOSCO?

Central de negócios:



+55 (11) 2067 5600 (SP)

0800 025 8825 (BRASIL)

(11) 2067-5600 (WhatsApp)

Siga-nos:



@grupopurifarma



purifarma.com.br

